



**STOP SMOKING
TODAY**

**Влияние различных
видов курения на
организм человека**

Статистика

- В России **30%** всего взрослого населения являются регулярными курильщиками.
- Курение это не просто вредная привычка, которая «убивает» здоровье курящего, курение пагубно влияет и на окружающих.

Доля курящих

(в предполагаемой общей численности населения страны старше 15 лет, в %, 2025 год - прогноз)



17 лет

Средний возраст начала ежедневного курения сигарет в России



Источник: ВОЗ

Радио
Свобода

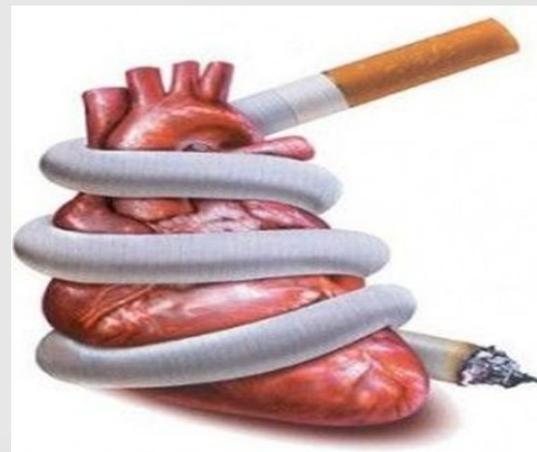
Международные дни отказа от курения

- **21 ноября** в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения (No Smoking Day). Он был установлен Американским онкологическим обществом (American Cancer Society) в 1977 году.
- **31 мая** – День без табака. Целью этого дня является вовлечение населения в борьбу с вредной пагубной привычкой и снижение распространения зависимости.



Неблагоприятные последствия курения

- увеличивается риск развития **онкологических заболеваний**. По распространенности после рака легкого на втором месте находится рак пищевода, связанный именно с курением;
- у 25% курящих развивается хроническая обструктивная болезнь легких. Высок риск развития **пневмонии**, эмфиземы;
- в 16 – 17 раз чаще развиваются сердечно – сосудистые заболевания: **инфаркт миокарда**, гипертоническая болезнь, аневризма аорты, атеросклероз;
- нарушается свертываемость крови;
- увеличивается риск развития заболеваемости глаз, слухового аппарата, ротовой полости;
- нарушается минеральный обмен;
- развиваются болезни костей, **кожи**.



Неблагоприятные последствия курения

- **Установлено:** 3,5 выкуренных сигарет мужчиной и 2 – женщиной влияют на среднюю продолжительность жизни, сокращая ее. И чем меньше возраст курильщика, тем выше степень риска!



Эффекты пассивного курения

- Результаты пассивного курения, проявляющиеся незамедлительно:
- **раздражение** дыхательной системы, носоглотки и глаз (кашель, першение и боль в горле, покраснение глаз и т. д.);
- головокружение, **тошнота**, мигрень;
- **ухудшение** настроения, нервозность, депрессивное состояние.



Опасность курения кальяна

- Дым кальяна содержит **столько же** углекислого газа, дегтя и тяжелых металлов, что и обычные сигареты.
- Содержание бериллия, хрома, кобальта и никеля в дыме кальяна **во много раз** превосходит содержание этих вредных веществ в сигаретном дыме.



**КАЛЬЯН
УБИВАЕТ!**

Неблагоприятные последствия курения кальяна

- **рака легкого** в 2 раза,
- сердечно-сосудистых заболеваний в 2,2 раза,
- респираторных заболеваний и ринитов в 2,3 раза,
- альвеолита **в 3,7 раза**,
- остеопороза и патологий ротовой полости в 3-5 раз,
- доказана связь употребления кальяна с раком гортани и носоглотки, мочевого пузыря, а также с инфекционным заболеваниями - **туберкулезом**.



Опасность курения электронных сигарет

- Электронная сигарета не сертифицирована **ВОЗ**, и никакие масштабные исследования этого устройства не проводились. Ни картриджи, ни сами сигареты не подлежат обязательной сертификации – то есть недобросовестные продавцы спокойно могут производить подделки или опасные для здоровья устройства.
- В состав жидкости, испарение которой имитирует табачный дым, входит **пропиленгликоль**.



Опасность курения электронных сигарет

- По итогам проведенных исследований американским Управлением по контролю качества продуктов и медикаментов были выявлены ряд **серьезных нарушений**. В результате проверки картриджей фирм **NJoy** и **Smoking Everywhere**, в некоторых из них, были обнаружены нитрозамин и диэтиленгликоль.
- Более того, стало известно и про **грубое несоответствие** заявленному содержанию никотина, и наличие его в картриджах — «не содержащих никотин».



Выводы

- Канцерогены содержащиеся в табачном дыме и продукты распада никотина повышают риск онкологии заболеваний дыхательных путей, **ХОБЛ** и сердечно-сосудистых заболеваний, влияют на развитие **ГОЛОВНОГО МОЗГА** у молодежи.

